

(Школа №2)

| Выход (г) | Наименование блюда | эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы | Стоимость питания |
|-----------|--------------------|--|-------------------|
|-----------|--------------------|--|-------------------|

Завтрак 2

| | | | |
|---------------------------|---|---|--------------|
| 50/50 | Биточки тушеные с овощами <i>говядина (лопатка), морковь, вода, лук репчатый, сметана 15%, масло сливочное, мука пшеничная, огурцы соленые, соль, масло растительное, томатная паста.</i> | Калорийность-99, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-6 | 63-24 |
| 100 | Рис припущенный 100 <i>вода, крупа рисовая, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-143, Белки-2, Жиры-3, Углеводы-26 | 8-41 |
| 200/15 | Чай с сахаром <i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i> | Калорийность-60, Углеводы-15 | 3-10 |
| 100 | Банан | Калорийность-96, Белки-2, Жиры-1, Углеводы-21 | 15-48 |
| 30 | Хлеб пшеничный | Калорийность-71, Белки-2, Углеводы-15 | 2-86 |
| 22 | Хлеб столичный | Калорийность-51, Белки-1, Углеводы-11 | 1-91 |
| Итого за Завтрак 2 | | Калорийность-519, Белки-9, Жиры-12, Углеводы-93 | 95-00 |

Обед

| | | | |
|----------------------|---|--|---------------|
| Рассольник | | | |
| 250/15 /10/2 | ленинградский с мясом (гов), со сметаной, зелень <i>вода, картофель, огурцы соленые, говядина (лопатка), морковь, сметана 15%, крупа перловая, лук репчатый, масло растительное, соль, укроп (зелень)</i> | Калорийность-120, Белки-3, Жиры-4, Углеводы-17 | 42-59 |
| 75 | Биточки рубленые из птицы (филе)75 <i>куриные грудки филе, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i> | Калорийность-232, Белки-13, Жиры-15, Углеводы-11 | 33-91 |
| 100 | Макаронны отварные <i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i> | Калорийность-144, Белки-4, Жиры-3, Углеводы-25 | 7-78 |
| 15 | Огурец свежий | Калорийность-2 | 5-23 |
| 200 | Компот из свежих яблок <i>яблоки, сахар - песок, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i> | Калорийность-115, Углеводы-28 | 8-83 |
| 19 | Хлеб столичный | Калорийность-44, Белки-1, Углеводы-9 | 1-66 |
| Итого за Обед | | Калорийность-657, Белки-20, Жиры-23, Углеводы-91 | 100-00 |

Муниципальное
унитарное предприятие
«Объединение школьных столовых»
город Костомукша

зав.производством